

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICOLOGA**

**TEMA:
TALLERES DIRIGIDOS AL MANEJO DE SECUELAS PSICOLÓGICAS
NEGATIVAS ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA CON EL
COLECTIVO LILAS EN ACCIÓN, EN LOS MESES DE MARZO A JULIO
DE 2018**

AUTORAS:

**ERIKA SALOMÉ CORRAL TERÁN
NATHALY MICHELLE SILVA SILVA**

**DOCENTE TUTOR:
MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA**

Quito, enero del 2019

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Nosotras Erika Corral Terán y Nathaly Michelle Silva Silva, con documentos de identificación N° 1724532930 y 1724926702, manifestamos nuestra voluntad y cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras del trabajo de grado/titulación intitulado: “Talleres dirigidos al manejo de secuelas psicológicas negativas asociadas a experiencias de violencia con el colectivo “Lilas en Acción”, en los meses de marzo a julio de 2018.”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en nuestra condición de autoras nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Nombre: Nathaly Michelle Silva Silva
Cédula: 1724926702
Fecha: 02/01/2019



Nombre: Erika Salomé Corral Terán
Cédula: 1724532930
Fecha: 02/01/2019

DECLARATORIA DE COAUTORÍA DEL DOCENTE TUTOR

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación: TALLERES DIRIGIDOS AL MANEJO DE SECUELAS PSICOLÓGICAS NEGATIVAS ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA CON EL COLECTIVO LILAS EN ACCIÓN, EN LOS MESES DE MARZO A JULIO DE 2018 realizado por Erika Salomé Corral Terán y Nathaly Michelle Silva Silva, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, 02 de enero de 2019


Mario Arturo Márquez Tapia
CI 1708219306

DM Quito, 30 de julio de 2018

Señorita
ERIKA SALOMÉ CORRAL TERÁN
Presente.-

Asunto: Certificado de uso de información con fines investigativos

De mi consideración,

En el marco del "CONVENIO DE COOPERACIÓN INTERINSTITUCIONAL ENTRE LA SECRETARÍA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO Y LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO", por medio del presente se AUTORIZA que la información inherente al proyecto "TALLERES DIRIGIDOS AL MANEJO DE SECUELAS PSICOLÓGICAS NEGATIVAS ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA CON EL COLECTIVO LILAS EN ACCIÓN; EN LOS MESES DE MARZO A JULIO DE 2018" sea utilizada por Usted única y exclusivamente con fines investigativos.

Atentamente,



Ab. Cristina Calderón

**DIRECTORA METROPOLITANA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A
VÍCTIMAS VIF-G-MI y VS
SECRETARÍA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD
MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO**

Elaborado	E. Guevara	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	
Aprobado	C. Calderón	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	

SECRETARÍA GENERAL DE
SEGURIDAD

DM Quito, 30 de julio de 2018

Señorita
NATHALY MICHELLE SILVA SILVA
Presente.-

Asunto: Certificado de uso de información con fines investigativos

De mi consideración,

En el marco del "CONVENIO DE COOPERACIÓN INTERINSTITUCIONAL ENTRE LA SECRETARÍA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO Y LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO", por medio del presente se AUTORIZA que la información inherente al proyecto "TALLERES DIRIGIDOS AL MANEJO DE SECUELAS PSICOLÓGICAS NEGATIVAS ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA CON EL COLECTIVO LILAS EN ACCIÓN, EN LOS MESES DE MARZO A JULIO DE 2018" sea utilizada por Usted única y exclusivamente con fines investigativos.

Atentamente,



Ab. Cristina Calderón
**DIRECTORA METROPOLITANA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A
VÍCTIMAS VIF-G-MI y VS
SECRETARIA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD
MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO**

Elaborado	E. Guevara	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	
Aprobado	C. Calderón	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	

Agradecimiento

Al colectivo “Lilas en Acción” con quienes compartimos esta experiencia tan enriquecedora y al cuál admiramos profundamente por el compromiso y perseverancia con su trabajo en pro de la no violencia.

A nuestro tutor, el Dr. Mario Márquez, quien nos guio con sus conocimientos hacia el desarrollo adecuado del presente trabajo, quien siempre brindó respuestas oportunas a nuestras dudas, quien nos orientó con todas las herramientas pedagógicas necesarias asegurando una correcta aplicación de lo aprendido y actuando siempre con la ética profesional que lo caracteriza.

A nuestros docentes, quienes nos brindaron una formación enriquecedora desde lo teórico, lo práctico y lo ético.

A nuestras familias que nos apoyaron incondicionalmente y nos acompañaron durante este camino de formación profesional, compartiendo y disfrutando cada logro universitario.

Índice

Primera parte.....	2
1. Datos informativos del proyecto	2
1.1 Nombre del proyecto	2
1.2 Nombre de la institución	2
1.3 Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)	2
1.4 Localización.....	2
2. Objetivo de la sistematización.....	3
3. Eje de la sistematización.....	3
4. Objeto de la sistematización	4
5. Metodología de la sistematización	5
6. Preguntas clave	10
7. Organización y procesamiento de la información	10
8. Análisis de la información	30
Segunda parte	31
1. Justificación	31
2. Caracterización de los beneficiarios	34
3. Interpretación.....	35
3.1 Interpretación cualitativa	35
3.2 Interpretación cuantitativa	47

4. Principales logros del aprendizaje	54
Conclusiones.....	57
Recomendaciones	60
Referencias	62
Anexos	63

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de organización de actividades	11
Tabla 2. Datos obtenidos del Test ISRA subescala cognitiva	48
Tabla 3. Datos obtenidos del Test ISRA subescala fisiológica	48
Tabla 4. Datos obtenidos del Test ISRA subescala motora.....	49
Tabla 5. Inventario de Depresión de Beck variable ánimo	50
Tabla 6. Inventario de Depresión de Beck variable castigo	51
Tabla 7. Inventario de Depresión de Beck variable aislamiento	51
Tabla 8. Inventario de Depresión de Beck variable culpa.....	52
Tabla 9. Inventario de Depresión de Beck variable llanto	52
Tabla 10. Inventario de Depresión de Beck variable irritabilidad.....	53

Índice de Anexos

Anexo 1. Matriz de planificación de talleres.....	63
Anexo 2. Matriz de identificación de creencias irracionales.....	63
Anexo 3. Matriz de Autorreforzamiento.	64
Anexo 4. Matriz de pedidos.....	65

Resumen

El presente trabajo es una sistematización de la experiencia adquirida a partir de la aplicación del proyecto de intervención, que estuvo dirigido al manejo de secuelas psicológicas (emociones negativas) asociadas a experiencias de violencia en el colectivo “Lilas en Acción”, el cual se realizó a través de talleres de aprendizaje y aplicación de técnicas de enfoque cognitivo-conductual, aplicado desde marzo a julio de 2018.

El eje que permite llevar a cabo este trabajo de sistematización es el conjunto de acciones realizadas en “Casa Somos La Roldós”, desde el momento en que se establece el encuadre con el grupo beneficiario hasta el momento en el que se cierra el proceso de intervención. El análisis sistemático de estas acciones permitió dar respuesta a preguntas clave que fueron planteadas con el fin de aclarar algunas cuestiones durante la ejecución del proyecto y que constituyen el núcleo del aprendizaje.

En la presente sistematización también se realiza una comparación cuantitativa de los resultados de los reactivos psicológicos pre-intervención frente a los resultados de los reactivos psicológicos post intervención, para determinar qué cambios a nivel clínico ocurrieron en los beneficiarios luego de la aplicación de los talleres.

Una vez realizado este análisis, se concluyen errores y aciertos que pudieron tener lugar durante la ejecución del proyecto y se realizan propuestas que permitan potenciar aplicaciones futuras de talleres grupales que se basen en un enfoque cognitivo-conductual.

Palabras clave: Secuelas psicológicas, técnicas cognitivo-conductuales, emociones negativas, violencia.

Abstract

This work is a systematization of a learning experience after applying an intervention project that was headed to the psychological aftershock (negative emotions) management associated with violent experiences with the group “Lilas en Acción”. The project was carried out through learning workshops sustained in a cognitive and behaviorist theory. It was applied from March to July, 2018.

The main core of this work is the series of actions taken in “Casa Somos La Roldós”, place where the project was held; from the moment that framing is established with the group to the moment closure of the intervention process. Systematic analysis of the actions allowed us to answer the key questions made at the beginning of the project, and also the questions that appeared during the process. Both were the core of the learning process.

A comparative quantitative analysis is also made in this work around the psychological tests at the beginning and at the end of the intervention, in order to determine what kind of clinical changes took place in the group through all the process and the workshops application.

Once this analysis is done, pros and cons are established around the whole experience of the project and proposals are made in order to improve future projects applications that may involve cognitive and behaviorist theories.

Keywords: Psychological aftershock, negative emotions, cognitive-behavioral techniques, violence.

Introducción

Los miembros del Colectivo “Lilas en Acción” son personas que se integraron porque, precisamente, en algún momento de su vida, atravesaron por experiencias de violencia, que, según indican, ha dejado en ellos consecuencias a nivel emocional.

Por esta razón el proyecto de intervención realizado se enfoca en gestionar estas secuelas mejor identificadas luego de la aplicación de los reactivos psicológicos, mismas que precisan del aprendizaje de técnicas y estrategias de enfoque cognitivo-conductual ya que “investigaciones, cada vez más numerosas y amplias, revelan su efectividad (...), se basan en un enfoque activo que enseña a los pacientes a dominar sus propias emociones mediante el control de pensamientos” (Jeffrey & Janet, 2001, pág. 35), así mismo es óptima para que “el paciente aprenda habilidades prácticas como (...) la asertividad” (Jeffrey & Janet, 2001, pág. 35).

El presente trabajo se encuentra estructurado en dos partes: En la primera se ubican los datos informativos generales del proyecto como su nombre, el nombre de la institución a la que se dirige, tema que aborda la experiencia y la localización en donde se ejecutó el proyecto; además se describe objeto, objetivo, eje y metodología de la sistematización. En la segunda parte se encuentra el desarrollo de lo planteado en la primera parte, es decir, apartados que permitirán la experiencia de aprendizaje como tal, a través de secciones como justificación del proyecto, caracterización de los beneficiarios, interpretación, principales logros de aprendizaje, conclusiones y recomendaciones.

Primera parte

1. Datos informativos del proyecto

1.1 Nombre del proyecto

Talleres dirigidos al manejo de secuelas psicológicas negativas asociadas a experiencias de violencia con el colectivo Lilas en Acción, en los meses de marzo a julio de 2018.

1.2 Nombre de la institución

Colectivo “Lilas en Acción”

1.3 Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)

Conocimiento de estrategias para el manejo de secuelas psicológicas negativas traducidas en emociones negativas que están asociadas a experiencias de violencia, dirigidas hacia los miembros del colectivo “Lilas en Acción”.

1.4 Localización

El proyecto se lo realizó en el barrio “Jaime Roldós Aguilera”, ubicado en el noroccidente del Distrito Metropolitano de Quito. Las sesiones con el colectivo “Lilas en Acción” fueron ejecutadas en “Casa Somos La Roldós Pisulí”, un espacio de desarrollo social creado por el Municipio de Quito, ubicado en la Calle Oe12C y N83A cooperativa de vivienda Jaime Roldós, Quito, Pichincha 170150, en donde se imparten varios cursos como Yoga, informática, danza, etc., se realizan distintas actividades artísticas y recreativas, además se realizan charlas y talleres sobre temas de importancia social.

2. Objetivo de la sistematización

Toda experiencia deja un nivel de aprendizaje, no obstante, creemos que sólo la exploración sistemática puede otorgar un significado más amplio a lo realizado, permite una exploración que no se limita a obtener conclusiones referentes a lo ya ejecutado, sino también conclusiones orientadas a potenciar posibles aplicaciones futuras. Esto es lo que se pretende lograr a partir del análisis e interpretación del recorrido realizado en la ejecución del proyecto.

La sistematización de la experiencia busca construir sobre lo aprendido, es decir, realizar una reflexión del proceso llevado a cabo y una búsqueda e identificación de los factores que influyen en los errores y aciertos para así desarrollar propuestas que, en futuros proyectos, puedan transformar las falencias y enriquecer los aciertos.

Se espera también que la sistematización logre que el lector pueda apoyarse en este proceso de reflexión y aprendizaje para la creación de nuevos aportes que, de manera general, enriquezcan la práctica en torno a talleres grupales de enfoque cognitivo conductual o, de manera más específica, perfeccionen la gestión de emociones y conductas relacionadas con experiencias de violencia.

3. Eje de la sistematización

En esta experiencia de aprendizaje, la sistematización será realizada tomando como eje las acciones emprendidas por las ejecutoras del proyecto en el marco de la modificación de las secuelas psicológicas traducidas en emociones negativas, relacionadas con experiencias de violencia, mediante técnicas cognitivo-conductuales.

El eje de la intervención fue el enfoque cognitivo conductual, que se define como un “conjunto de escuelas, teorías y técnicas que dan paso a un sistema psicoterapéutico

basado en una teoría de la psicopatología [como resultante de procesos de aprendizaje], y a (...) técnicas derivadas de la psicología experimental, el aprendizaje social, las ciencias cognitivas, la teoría del procesamiento de la información y la teoría de los sistemas” (Hernández & Sánchez, 2007, pág. 12) y que “utiliza intervenciones tanto cognitivas, como conductuales y emocionales para el control de los síntomas” (Hernández N. , 2013, pág. 1).

4. Objeto de la sistematización

Las acciones que se tomarán en cuenta como objeto de sistematización son las realizadas desde la sesión de encuadre y comunicación del proceso al grupo beneficiario hasta el momento en que se realiza el cierre de los talleres.

La primera acción, que se refiere al encuadre, se realizó el día 23 de marzo de 2018. Las sesiones de estrategias cognitivo-conductuales se realizaron cada martes desde el 10 de abril hasta el 19 de junio del 2018, en un horario de 9:00 am a 11:20, aproximadamente. Finalmente, al concluir los talleres se realizó una sesión de cierre el día 26 de junio.

Otra de las acciones que se tomarán en cuenta para la sistematización son las realizadas en de los diferentes espacios de Casa Somos La Roldós dentro del límite temporal, lugar en donde se efectuó el diagnóstico del grupo beneficiario y la aplicación de los talleres. Se tomarán en cuenta para la sistematización aquellas acciones realizadas en los diferentes espacios de Casa Somos “La Roldós”, lugar en donde se efectuó el diagnóstico del grupo beneficiario, la aplicación de los talleres y el cierre del proceso.

5. Metodología de la sistematización

Las herramientas que se utilizarán para sistematizar la experiencia son las siguientes:

- a) Reactivos aplicados
- b) Apuntes de tutorías
- c) Matriz de Planificación de talleres
- d) Registros de asistencia
- e) Matriz de identificación de creencias irracionales
- f) Matriz de autorreforzamiento
- g) Matriz de pedidos
- h) Portafolio de tareas
- i) Registro de libros utilizados

a) Reactivos Aplicados

Las pruebas seleccionadas para aplicar al grupo con el que se trabajó fueron el Inventario de Situaciones y Respuestas de ansiedad ISRA y el Inventario de Depresión de Beck BDI, los cuales permitieron identificar puntajes y valores significativos en relación con la ansiedad y la depresión.

El ISRA está formado, entre otras, por tres subescalas de respuesta: la C, que evalúa la ansiedad de tipo cognitivo ante distintas situaciones; la F, que evalúa la ansiedad de tipo fisiológico, en idénticas situaciones; y la M, que mide la ansiedad de tipo motor, también frente a las mismas situaciones (Miguel Tobal, Cano Vindel, 2007, pág. 12).

La prueba cuenta a su vez con la evaluación de situaciones estimulables asociables a ansiedad las cuales se dividen en: F1 que evalúa la ansiedad a la evaluación, F2

indaga sobre la ansiedad interpersonal, F3 que valora la ansiedad fóbica y finalmente F4 que refiere a la ansiedad de la vida cotidiana.

Por otro lado, el BDI “es un instrumento de autoinforme compuesto por 21 ítems cuya finalidad es medir la severidad de la depresión en adultos y adolescentes a partir de 13 años” (Aaron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown, 2006, pág. 41).

Los ítems indicados en la prueba están en relación con los síntomas de depresión presentados en el DSM IV por lo cual es un instrumento que no genera un diagnóstico específico de depresión, sino que, enmarca aquellos aspectos afectados de la cotidianidad del sujeto, indica la intensidad de la depresión, sus manifestaciones y la severidad de estas. Al ser un instrumento de fácil calificación es importante que el técnico identifique comportamientos relacionados a la depresión (ideas suicidas, cambios en el discurso, intentos suicidas) por medio de éstos se podrá realizar una intervención adecuada acorde con los resultados obtenidos.

La utilidad de estos instrumentos para esta sistematización consta en la comparación de los valores obtenidos entre la primera aplicación y el re-test con la finalidad de observar en cuanto han disminuido o aumentado los valores después de los talleres. A su vez conforma parte de la línea de tiempo realizada para la sistematización de actividades

b) Apuntes de tutorías

Son anotaciones tomadas en las tutorías semanales realizadas por el Dr. Mario Márquez. Estos registros poseen información clara y detallada acerca de las técnicas cognitivo-conductuales aplicables en los talleres, sobre la teoría que sustentan dichas

técnicas y de distintas recomendaciones emitidas por el tutor con la finalidad de ejecutar los talleres de la mejor manera.

Esta información sin duda es un aporte muy enriquecedor a la hora de la planificación e ideación de los talleres como para la sistematización de la información en orden cronológico.

c) Matriz de planificación de talleres

Dicha matriz permitió que se realice de manera organizada la ejecución de cada taller en campos específicos, los cuales incluían distintas dinámicas de inicio, la técnica terapéutica cognitivo-conductual a aplicar, los logros y dificultades que se presentarían en la aplicación de cada taller. Esta matriz está dividida en seis columnas, la primera columna indica el tema del taller, la segunda columna indica las actividades que se ejecutan en el taller, seguida de la tercera columna que muestra el tiempo a durar de las actividades. La cuarta columna ubica los objetivos que poseen cada una de las actividades, como quinta entrada de la matriz está el registro del cumplimiento de la actividad y finalmente la última entrada está dirigida a las observaciones que se presentaron en el taller (Ver Anexo. Nro. 1. Pag 64).

De esta manera no solo se obtiene un registro de la organización de la información obtenida a través de las tutorías y de la bibliografía revisada y a la vez se consigue un registro de los logros obtenidos en el taller.

d) Registro de asistencia

Consta de un listado de las participantes, en el cual se registraba, a través de una rúbrica o firma, la asistencia a cada uno de los talleres. El registro de asistencia cuenta con un listado de los nombres completos de las beneficiarias con un espacio junto al nombre de cada una para que ubiquen su firma. Este registro muestra además

indirectamente el interés de las beneficiarias con relación a las temáticas y técnicas planteadas en los talleres y a su vez aporta con las fechas correctas de cada taller, las cuales son importantes para realizar la organización de la información en orden temporal que servirá para la sistematización de la experiencia.

e) Matriz de identificación de creencias irracionales

Esta matriz propone a través del registro de pensamientos en relación con situaciones y emociones o conductas, identificar distintas distorsiones cognitivas que puede presentar una persona en su cotidiano vivir. El formato de este instrumento es sencillo, posee tres columnas las cuales se nombran con las primeras letras del alfabeto. La primera columna “A” la segunda “B” y la tercera “C”. Esta última columna va dividida en dos columnas ya que se registran emociones y acciones (Ver Anexo. Nro.2. Pág. 64).

Esta matriz también es conocida como la portadora del modelo ABC propuesto por Albert Ellis correspondiente a su terapia racional emotiva conductual o TREC.

“A” es cualquier evento activante, que según las creencias “B” racionales o irracionales que se tenga sobre “A” producirá consecuencias “C” conductuales y emocionales. Las creencias racionales o irracionales; están en la base de las consecuencias que va a percibir la persona. La terapia se va a centrar mediante la disputa D en cambiar dichas creencias irracionales (Elisardo Becoña Iglesias, Luis A. Oblitas Guadalupe, 1997, págs. 54-55).

f) Matriz de autorreforzamiento

Esta matriz permitió que las beneficiarias mejoren su estado de ánimo ya que en los resultados obtenidos a través la prueba de Beck identificaron un estado de ánimo bajo por lo que se decidió dar uso de este instrumento.

La aplicación de la matriz consta en realizar un listado de actividades que sean agradables para la persona que está creando el listado, dichas actividades deben ubicarse en su diario vivir con la finalidad de que se puedan cumplir sin complicaciones para así por medio de estas actividades el estado de ánimo suba.

Como formato esta matriz lleva ocho columnas la primera está destinada para el listado de actividades mientras que las siguientes 7 columnas indican los 7 días de la semana (Ver Anexo, Nro.3. Pag 65).

La matriz nos permite identificar el cumplimiento correcto de la tarea por parte de las beneficiarias, esta información será evaluada en la interpretación de la sistematización de la experiencia.

g) Matriz de pedidos

Este modelo de matriz se lo elaboró para el manejo de una de las distorsiones cognitivas que poseían en su mayoría las beneficiarias y que era la falacia de justicia. Para trabajar esta falacia de pensamiento se dio uso a tal herramienta que consistía en que la beneficiaria aprenda a realizar una petición de la manera adecuada siguiendo un orden específico a través de las categorías X, Y, Z. "X" muestra el listado las cosas que desea pedir la persona, siendo estas peticiones posibles de cumplir. "Y" implica la verbalización de cómo realizar la petición evitando el autoritarismo y expresando de manera asertiva aquello que le causa malestar y finalmente "Z" postula las posibles soluciones de la petición a través del dialogo (Ver Anexo. Nro. 4. Pag.66).

El correcto cumplimiento de esta matriz bajo las especificaciones mostradas en el taller y la presentación del mismo el día requerido muestra el interés y compromiso del cumplimiento de tareas por parte de las beneficiarias lo cual será analizado en este trabajo.

h) Portafolio de tareas

Este es una recopilación de todas las tareas enviadas a las beneficiarias. El cumplimiento de éstas era de vital importancia clínica debido a que por medio de ellas se identificó distintas problemáticas de pensamiento y emociones las cuales se fueron trabajando en las sesiones. Además, que este portafolio posee un registro de fechas y observaciones que aportarán en la elaboración de esta sistematización.

i) Registro de libros utilizados

Son todos los textos revisados para el aprendizaje de las técnicas cognitivo – conductuales, así como la bibliografía revisada para la realización de este documento.

Este registro posibilita la revisión de información más eficaz en el momento de estructurar la interpretación de la experiencia debido a que se requiere de las bases teóricas para ubicar el funcionamiento de las técnicas cognitivo – conductuales.

6. Preguntas clave

- a) Preguntas de inicio: ¿Cómo promover la colaboración en la contestación de los reactivos psicológicos por parte de las beneficiarias?
- b) Preguntas interpretativas: ¿Cómo fomentar la realización de tareas en las participantes de los talleres?
- c) Preguntas de cierre: ¿Cómo posibilitar que las técnicas y estrategias cognitivo-conductuales sean correctamente aprendidas por las beneficiarias?

7. Organización y procesamiento de la información

La información recolectada a partir de las herramientas anteriormente mencionadas se la organizará en una matriz que permite ubicar en orden

cronológico las acciones realizadas, tomando en cuenta la fecha y hora de su ejecución, lo cual facilitará su posterior análisis.

Tabla 1.
Matriz de organización de actividades

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
23/03/2018 10h00/ 12h00	1	Reunión de comunicación del plan de proyecto, compromisos y normas.	En esta reunión se mencionó el motivo del proyecto, se acordaron horarios, se indicó la modalidad de talleres para trabajar, se estableció la confidencialidad, puntualidad, respeto y trabajo activo mutuo como normas y compromisos.	Registro de Asistencia
24/03/2018 10h00/ 12h00	2	Recordatorio de normas y compromisos.	Se inició recordando lo acordado la sesión anterior y se explicó que dicho acuerdo está contenido en el consentimiento informado, se aclararon dudas al respecto.	Registro de asistencia
	3	Firma del consentimiento informado	Se leyó el consentimiento informado, se respondieron preguntas y se procedió con la firma por cada integrante. Esta actividad permite el uso de la información y de los datos recolectados con fines académicos.	Consentimiento informado
	4	Aplicación de reactivos psicológicos.	Se explicó la utilidad de la aplicación, se dieron las instrucciones para	Test BDI Test ISRA

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			responderlos, se invitó a los beneficiarios disponerse de la manera más cómoda posible y luego se aplicaron los reactivos.	Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades
	5	Agradecimiento al grupo	Por la asistencia al encuentro de evaluación se agradeció a los beneficiarios y se les invitó a formar parte del primer taller.	Matriz de planificación de actividades
10/04/2018 9h00/ 12h00	6	Bienvenida y dinámica: “Se me murió el canario”.	Se dio la bienvenida y se realizó una dinámica en la cual pedimos a los participantes dispuestos en círculo que, en una primera vuelta, digan una emoción o cualidad que los identifique, luego, en una segunda vuelta, se les pidió que digan la frase “Se me murió el canario” proyectando la emoción o cualidad que eligieron.	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
10/04/2018 9h00/ 12h00	7	Introducción a la técnica de autorreforzamiento.	Se inició indicando que es una técnica eficiente para mejorar el estado de ánimo, se explicó en que consiste y se comentó que es muy necesaria su práctica continua para que funcione adecuadamente.	Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
	8	Explicación de matriz de	Se pidió a los participantes que piensen en algunas cosas que les gusta hacer y hagan una	Matriz de autorreforzamiento

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
10/04/2018 9h00/ 12h00		autorreforzamie nto.	lista, evitando aquellas que perjudican su salud.	
	9	Entrega de tips para alargar de lista de reforzadores.	Con la lista ya realizada se brindaron estrategias para alargar la lista, explicando que, entre más actividades, más posibilidades para escoger.	Matriz de autorreforzamie nto. Apuntes de tutorías.
	10	Explicación matriz y tarea de autorreforzamie nto	Se les entregó una hoja con la matriz de autorreforzamiento, se les indicó que deberán puntuar sobre 10 el nivel de gusto por cada actividad establecida en la lista. Se les indicó que su tarea consiste en realizar actividades de la lista todos los días, de modo que completen cada día 30 puntos tomando en cuenta que deben variar las actividades, se indicó que de esta forma llenaran la matriz cada día y que deben hacerlo durante al menos los primeros 15 días si quieren notar cambios. Por último, se mencionó que se recogería la matriz la siguiente semana.	Matriz de autorreforzamie nto. Apuntes de tutorías. Portafolio de tareas.
	11	Ensayo para realización de matriz	Se le pidió a cada uno de los participantes que den un ejemplo sobre cómo llenar la	Matriz de autorreforzamie nto.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			matriz, se aclararon dudas y se corrigieron errores.	
	12	Despedida	Al notar que quedaba poco tiempo, finalizamos el taller agradeciendo por la asistencia y recordando la fecha del siguiente encuentro.	Matriz de planificación de talleres.
17/04/2018 9h00/ 12h00	13	Bienvenida y dinámica de “Globos de colores”.	Se indicó el gusto por tener a los participantes en el taller y se realizó una dinámica en la cual teníamos tres globos de diferentes colores y cada uno representaba un elemento, así, el rojo representaba números, el azul ciudades y el verde nombres de mujeres, las coordinadoras lanzamos el globo rojo para que la primera persona ‘que lo recoja empiece con el conteo pasando a sus compañeros el globo para que continúen con el conteo sin dejar caer el globo, mientras intentaban esto lanzamos los siguientes globos. Los participantes debían cumplir las consignas de cada globo sin dejar caer ninguno al suelo. Si un globo caía los participantes se acostaban en el suelo fingiendo que explotó una	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de talleres.
17/04/2018 9h00/ 12h00				

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			bomba, y luego empezaban nuevamente.	
	14	Explicación sobre pensamientos automáticos y modelo ABC.	En esta actividad se dio una explicación teórica sobre que son los pensamientos automáticos y el modelo ABC.	Matriz ABC. Apuntes de tutorías. Matriz de planificación de talleres.
	15	Realización de ejemplos sobre el funcionamiento del modelo ABC en conjunto con las beneficiarias.	Se crearon ejemplos sencillos que ayudaron a comprender de mejor manera el modelo, mientras se aclaraban distintas dudas.	Matriz ABC. Apuntes de tutorías. Matriz de planificación de talleres.
17/04/2018 9h00/ 12h00 17/04/2018 9h00/ 12h00	16	Explicación y envío de tarea: matriz de situaciones, pensamientos emociones/conductas.	Se explicó cómo se tendría que llenar la matriz, la cual consistía en registrar su emociones o conductas puntuadas sobre 100 en la columna “C”, el segundo paso es llenar la columna “A” con la descripción del lugar en donde se encontraba, con quien estaba y la situación que provocó la conducta o emoción registrada en la columna anterior. Finalmente se registra el o los pensamientos que se	Matriz ABC. Apuntes de tutorías. Matriz de planificación de talleres. Portafolio de tareas.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			<p>generaron con la situación mencionada, estos pensamientos serán descritos en la columna “B”.</p> <p>Con la explicación clara la tarea consistía en llenar la matriz a lo largo de la semana para revisarla en el siguiente taller.</p>	
	17	Retroalimentación	Con la finalidad de aclarar inquietudes de alguna de las explicaciones brindadas o del funcionamiento de la matriz, se realizó una retroalimentación con la participación de las usuarias.	Matriz de planificación de talleres.
	18	Dinámica de cierre “Canasta de frutas”	Las integrantes se sentaron en círculo y eligieron una fruta y una postura que represente a la misma. La moderadora mencionó una de las frutas y la persona a la que pertenece tuvo que dar una vuelta por el círculo y al volver a su lugar para ponerse en la postura que representa su fruta.	Matriz de planificación de talleres.
24/04/2018 9h00/ 12h00	19	Bienvenida y dinámica “Estatuas”	Se dio la bienvenida y se realizó una dinámica de inicio en la que se les pidió a los participantes que caminen por el espacio mientras se les	Registro de asistencia. Apuntes de tutorías.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
24/04/2018 9h00/ 12h00			narraba una historia que debían representar mientras caminaban, cuando los participantes adoptaban una posición graciosa se les decía “estatuas” y no debían moverse, luego una de las coordinadoras intentó hacer reír a los participantes, quienes debían resistirse. Las personas que reían debían continuar narrando la historia.	Matriz de planificación de actividades.
	20	Explicación de la importancia de la relajación	Se explicó cómo las tensiones y ansiedades causan molestias psíquicas y también físicas que se manifiestan en el cuerpo.	Matriz de planificación de actividades.
	21	Aplicación de la técnica de relajación: “Entrenamiento autógeno de Schultz”	Se aplicó, paso a paso, la técnica de relajación, con la cual los participantes colaboraron.	Matriz de planificación de actividades.
	22	Explicación de matriz de relajación.	Se les entregó la matriz de relajación para que apliquen la técnica en sus hogares, explicando que deben colocar un puntaje sobre 100 de su nivel de ansiedad anterior a la aplicación de la técnica y un puntaje sobre 100 indicando la ansiedad después de aplicar la	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			técnica, además de indicar sus observaciones al respecto.	
	23	Recogida de tareas.	Se recogieron las tareas enviadas el taller anterior.	Matriz de planificación de actividades. Portafolio de tareas.
	24	Retroalimentación.	Se pidió la opinión de los participantes sobre la técnica y se recibió comentarios positivos.	Matriz de planificación de actividades.
	25	Dinámica de cierre “El espejo”	Todas las integrantes se ubicaron en parejas imitando los movimientos y gestos que hacia una de las personas en la pareja. Cada cierto tiempo debían alternar la imitación haciendo que sea una participación equitativa.	Matriz de planificación de actividades.
15/05/2018 9h00/ 12h00	26	Bienvenida y dinámica “Perdidos en la selva”.	Se invitó a que los participantes imaginen que se encuentran perdidos en la selva, luego se les hizo preguntas respecto a cómo sobrevivirían en dicho lugar, con el fin de que encuentren soluciones que les invite a salir de sus zonas de confort.	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
15/05/2018 9h00/ 12h00	27	Recogida de tareas.	Se pidió las tareas enviadas en el taller anterior para que sean	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
15/05/2018 9h00/ 12h00			revisadas por las facilitadoras del taller.	Portafolio de tareas.
	28	Recordatorio de normas y compromisos generales de grupo.	Se les recordó al grupo las normas y compromisos que se acordaron en la primera reunión de la postulación del proyecto. Se decidió hacer esta actividad ya que las beneficiarias estaban incumpliendo lo acordado.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	29	Explicación sobre el autocontrol a las beneficiarias.	Se realizó de manera teórica y didáctica la explicación sobre el autocontrol a través de ejemplos que faciliten el entendimiento del tema.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	30	Creación de un logo representativo del colectivo.	Esta actividad que la realizaron de manera conjunta, cada una de las beneficiarias tendría que aportar con un elemento que represente al colectivo para crear un logo que integre todo en una sola representación gráfica.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	31	Creación de verso de identidad del colectivo.	Se planteó la creación de un verso que identifique la misión o labor que las beneficiarias realizan como colectivo.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
	32	Retroalimentación y agradecimiento .	Para aclarar inquietudes acerca de lo tratado en el taller se realizó una retroalimentación y para concluir se agradeció a todo el grupo por su asistencia y colaboración para el taller.	Matriz de planificación de actividades.
	33	Dinámica de cierre “Agradeciendo”	Consistió en que coordinadoras y participantes se juntan formando un círculo para despedirse mencionando algo por lo que cada una esté agradecida sobre el grupo y, finalmente, se recitó el himno creado.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
22/05/2018 9h00/ 12h00	34	Bienvenida y dinámica de inicio “Partes del cuerpo”	Esta dinámica consistió en mencionar algunas partes de cuerpo a través de códigos de colores. El color verde significa cabeza, el amarillo rodillas, color azul hombros y el color violeta espalda. Así cada vez que se mencionó el color las participantes tocaron la parte del cuerpo que representa.	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
22/05/2018 9h00/ 12h00		Explicación sobre la ira consecuencias	Se dio una explicación teórica acerca de la ira incluyendo cuales son las consecuencias	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
22/05/2018 9h00/ 12h00		y herramientas sobre su manejo.	de no saber manejarla y algunas herramientas para aprender a tener el adecuado control sobre la ira.	Apuntes de tutorías.
	36	Ejemplificación de casos cotidianos de las beneficiarias.	Para llevar la explicación teórica a la realidad se pidió a las beneficiarias que comenten algunas experiencias en las que han sentido ira para que, con la explicación anterior, expliquen una alternativa diferente.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	37	Explicación de la distorsión cognitiva falacia de justicia.	Se explicó en qué consiste la falacia de justicia, cómo se manifiesta y que consecuencia acarrea, además se pidió ejemplos cotidianos a las participantes.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	38	Elaboración de matriz de pedidos.	Se pidió a los participantes que elaboren un listado de pedidos, luego que los ubiquen en la matriz junto a un puntaje sobre 10 que indique el nivel de dificultad y junto a la persona que irá dirigida la petición.	Matriz de pedidos. Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	39	Explicación de fórmula “x, y, z”.	En esta actividad se explicó en que consiste la fórmula x, y, z, en donde x representa la situación que queremos cambiar, y los sentimientos	Matriz de pedidos. Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
22/05/2018 9h00/ 12h00			que causa la situación y z la petición en sí.	Apuntes de tutorías.
	40	Ejemplificación de la aplicación de la fórmula x, y, z.	Se pidió a las beneficiarias que con sus propios ejemplos expliquen la fórmula, también se corrigieron aquellos ejemplos que no iban acorde con la fórmula.	Matriz de pedidos. Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	41	Envío de tarea.	Se pidió a los participantes que realicen la matriz que se les había explicado anteriormente, que elijan una petición que puntúe entre 6 y 7 y que apliquen la fórmula x, y, z para realizar el pedido.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías. Portafolio de tareas.
	42	Entrega de listado de derechos.	Se entregó un listado de derechos asertivos para que los participantes identifiquen aquellas situaciones en las que deben exigir con respeto más que pedir.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	43	Retroalimentación.	Se preguntó a los participantes si creen que conocer estas técnicas para enfrentar la falacia de justicia y pedir asertivamente les ayuda en sus situaciones cotidianas y se les preguntó su opinión acerca del taller.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
	44	Dinámica de cierre “Teléfono Dañado”	Todas se ubicaron formando un círculo, la moderadora comunicó a una de las personas un mensaje que tendrá que transmitir al resto de los miembros hasta llegar a la persona que inicio el mensaje.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
29/05/2018 9h00/ 12h00	45	Bienvenida y dinámica de inicio “La venta”	A cada integrante del grupo se le entregó una ficha, luego, uno a uno, pasaron al frente y durante un minuto tuvieron que tratar de vender el artículo que constaba en la ficha.	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
29/05/2018 9h00/ 12h00	46	Socialización de tarea de comunicación asertiva de pedidos.	Se recogieron las matrices y se socializó entre todos los participantes la tarea.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías. Portafolio de tareas.
	47	Explicación acerca de la distorsión cognitiva Falacia de control.	Se explicó en qué consiste la distorsión cognitiva, sus dos modalidades y sus consecuencias a nivel emocional.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	48	Estrategias para el manejo de la	Se explicó que para manejar esta distorsión cognitiva se puede entrenar la retribución,	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
29/05/2018 9h00/ 12h00		falacia de control.	se debe salir del “todo o nada” y se puede entrenar en pensamiento prospectivo y en mantenimiento de la autoestima.	Apuntes de tutorías.
	49	Ejemplificación de esta distorsión por parte de las beneficiarias en su diario vivir.	Se pidió a los participantes que creen ejemplos prácticos sobre cómo aplicar las estrategias de falacia de control.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	50	Explicación acerca de la distorsión cognitiva Falacia de cambio.	Para esta actividad se inició explicando la definición de falacia de cambio, luego se ejemplificaron sus manifestaciones y consecuencias.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	51	Estrategias sobre el manejo de la falacia de cambio.	Se indicó que, para enfrentar esta distorsión cognitiva, hay que pasar del “solo sí” al “también sí”, además se explicó que se debe construir objetivos alternativos en donde se perciba más control y por último se indicó la falsedad del cambio único buscado.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	52	Ejemplificación de esta distorsión por parte de las	Las beneficiarias entregaron casos propios de su vida para ejemplificar la aplicación de las estrategias vistas.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
		beneficiarias en su diario vivir.		
	53	Retroalimentación del taller.	Se pidió la opinión de los participantes acerca de las actividades desarrolladas.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	54	Dinámica de cierre “La historia”	Esta dinámica constó en la creación de una historia. Todas las participantes se ubicaron en un círculo y se inició la historia con la frase “había una vez” la condición era que quien continúe la historia tendría que comenzar con una palabra que inicie con la última sílaba de la última palabra que mencionó su compañero anterior para así crear la historia.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
05/06/2018 9h00/ 12h00	55	Bienvenida y dinámica de inicio “Diplomas”	Con la finalidad de explicar los juicios que recibimos a diario se usó la dinámica de los diplomas, los cuales se reparten entre los miembros del grupo dándoles la oportunidad de juzgar a la persona quien los entrega, para así demostrar como en ocasiones las personas dan	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
05/06/2018 9h00/ 12h00			permiso para ser juzgados sin razón alguna.	
	56	Explicación sobre la ansiedad a la evaluación.	Se dio una introducción de lo que implica la ansiedad de la evaluación, tomando en cuenta situaciones de la cotidianidad de las beneficiarias en las cuales se podría generar esta ansiedad.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	57	Ejemplificación de situaciones de ansiedad a la evaluación por parte de las beneficiarias	Para que la participación sea más dinámica se pidió a las beneficiarias que creen ejemplos acerca de la ansiedad de la evaluación.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	58	Explicación de estrategias para el manejo de la ansiedad de la evaluación.	Una vez entendida la parte teórica sobre que es la ansiedad a la evaluación se explicaron diversas estrategias que ayudan a manejarla, disminuirla o evitarla.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	59	Retroalimentación.	Después de toda la explicación se dio paso a entregar opiniones y a aclarar dudas sobre lo visto.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	60	Dinámica de cierre “La cola de la vaca”	Todas las integrantes se sentaron en círculo, la moderadora se ubicó en el centro realizando cualquier	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			pregunta a cualquier miembro del círculo, a lo que debieron siempre responder “la cola de la vaca” sin reír. Las personas que rieron debieron pasar al medio y realizar las preguntas.	Apuntes de tutorías.
12/06/2018 9h00/ 12h00	61	Aplicación de reactivos psicológicos (re-test)	En esta sesión, se aplicaron los reactivos psicológicos ISRA y BDI a los miembros del grupo.	Test BDI Test ISRA
19/06/2018 9h00/ 12h00	62	Bienvenida y dinámica de inicio “Categorías”	Se pidió a las participantes que se sienten en fila, luego se pidió a la primera persona de la fila que piense en una categoría, por ejemplo “frutas” y diga “Yo he traído a este taller una caja llena de frutas”, para que los demás participantes continúen en orden indicando otra palabra de dicha categoría, cuando alguna persona se equivocaba debía poner la categoría nueva.	Registro de asistencia Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
19/06/2018 9h00/ 12h00	63	Presentación de situaciones y casos.	Para reforzar los temas vistos durante el proceso se entregaron impresos situaciones y casos a cada participante para que busquen soluciones en base todas las	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
19/06/2018 9h00/ 12h00			técnicas y estrategias aprendidas en los talleres.	
	64	Socialización de casos entre las usuarias.	Para esta actividad los participantes y coordinadoras formamos un círculo para leer los casos.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	65	Exposición de estrategias y técnicas que las usuarias eligieron para cada caso. Uno de los casos.	Los participantes socializaron las estrategias que aplicarían para resolver cada caso, se cuestionó algunas y se complementó otras.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	66	Retroalimentación y aclaración de todos los temas tratados en los talleres.	En esta actividad se retomó todos los temas vistos en los talleres, se procuró reforzar lo aprendido y aclarar dudas.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	67	Dinámica de cierre “El refrán”	A cada persona se le entregó un refrán que debía representar al resto del grupo, el cuál debía adivinar de cuál se trataba.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
26/06/2018 9h00/ 12h00	68	Bienvenida y dinámica “La telaraña”	Se recibió a cada persona agradeciéndole por asistir a la última reunión y se realizó una	Registro de asistencia

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
26/06/2018 9h00/ 12h00			dinámica en la que se pasaba una bola de lana entre los miembros del grupo mientras se mencionan cosas positivas del proceso realizado hasta formar una telaraña.	Apuntes de tutorías Matriz de planificación de actividades.
	69	Brindis y palabras de agradecimiento por parte de las ejecutoras del proyecto.	En esta actividad se realizó un brindis de agradecimiento dirigido hacia las beneficiarias del grupo.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	70	Entrega de diplomas de participación.	Se hizo entrega de diplomas simbólicos para reconocer y felicitar la finalización del proceso.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	71	Palabras de agradecimiento de beneficiarias y directora del colectivo.	En este momento del cierre cada una de las beneficiarias agradeció a las ejecutoras del proyecto, luego la directora del colectivo que no fue parte de los talleres habló sobre los cambios que ha percibido en cada integrante y agradeció por ello.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	72	Entrega de presentes	Se entregó un corazón lila de peluche que representa la lucha	Matriz de planificación de actividades.

Fecha/ Hora	N°	Actividades	Descripción	Fuente
			del colectivo en contra de la violencia.	Apuntes de tutorías.
	73	Entrega de la “Guía de técnicas y estrategias cognitivo-conductuales”	Para que las usuarias posean un registro escrito de técnicas y estrategias se les entregó una guía de las diferentes estrategias y técnicas vistas para su práctica constante.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.
	74	Palabras de despedida.	Finalmente, para concluir, se agradeció por la asistencia y por la colaboración en el proceso.	Matriz de planificación de actividades. Apuntes de tutorías.

Nota: Elaborada por las autoras.

8. Análisis de la información

Una vez organizada la información en la matriz respectiva, se procederá a hacer un análisis de la misma en dos momentos: el primero desde un enfoque cualitativo y el segundo desde un enfoque cuantitativo.

Para el análisis cualitativo se realizará una comparación entre diferentes elementos, por ejemplo, entre casos, actividades, sesiones, usuarios, tareas, etc. Se procurará que los elementos escogidos sean aquellos óptimos para dar respuesta a las preguntas clave planteadas y, además, serán comparados principalmente en base a las acciones ya ubicadas en la matriz que son el eje de sistematización.

En lo que respecta al segundo momento, de análisis cuantitativo, se realizará un procesamiento estadístico a través del uso de la t de student de medidas repetidas, se expresará en una tabla de comparación de los resultados obtenidos entre la primera aplicación de reactivos versus la segunda, tomando en cuenta las variables que han sido consideradas para trabajar a partir de la evaluación diagnóstica. Esto permitirá reconocer los cambios obtenidos después de la aplicación de las técnicas y estrategias de enfoque cognitivo-conductual.

Segunda parte

1. Justificación

Los miembros del colectivo “Lilas en Acción” comparten un denominador común: haber atravesado experiencias de violencia. En efecto, muchos de sus integrantes se han desarrollado en un ambiente de violencia intrafamiliar o violencia de género, otros incluso han experimentado ambos tipos de violencia durante la mayor parte de su vida.

En los primeros acercamientos que se tuvo con las participantes de los talleres, ellas indicaron que han notado cambios en su comportamiento luego de haber vivido estas experiencias, indicaron que sienten que las situaciones de violencia atravesadas han impedido que puedan gestionar adecuadamente ciertas emociones, por esta razón

el proyecto se enfocó en gestionar las secuelas psicológicas asociadas con experiencias de violencia y expresadas en emociones negativas.

El daño que la violencia causa a nivel psicológico impide, en muchas ocasiones, que la víctima pueda actuar adecuadamente en diferentes circunstancias de la vida cotidiana. Por tal motivo López & Polo (2014) plantean que, ante la presencia de consecuencias psicopatológicas, ya sean moderadas o graves, se precisa de una intervención para trabajar sobre las mismas.

Las principales secuelas psicológicas generadas en las víctimas de maltrato son: sentimientos de miedo, desconfianza generalizada hacia el entorno, dificultad en establecer vínculos afectivos significativos, bajos niveles de autoestima, culpa, vergüenza, rabia y agresividad (López & Polo, 2014), precisamente muchos de estos sentimientos y sus consecuencias fueron encontrados en las usuarias a partir del análisis de los resultados de los test psicométricos ISRA y BDI.

Debido a que las emociones negativas que presentaban las beneficiarias se podían traducir en conductas de ansiedad y depresión, lo más adecuado sería trabajar desde la utilización de técnicas cognitivo conductuales, puesto que, “se basan en un enfoque activo que enseña a los pacientes a dominar sus propias emociones mediante el control de pensamientos” (Jeffrey & Janet, 2001, pág. 35), así mismo es óptima para que “el paciente aprenda habilidades prácticas como (...) la asertividad” (Jeffrey & Janet, 2001, pág. 35).

Este proyecto es relevante porque surge desde varios momentos de reflexión sobre las posibles necesidades de la población beneficiaria. En un primer momento, entre el equipo interventor, se realizaron varios análisis una vez que se conocía el trabajo que realiza el colectivo “Lilas en Acción”, lo que permitió pensar en la posibilidad de un

proceso grupal como una vía adecuada para la tramitación de conflictos relacionados con experiencias de violencia.

Luego de esto, pero antes de haber comunicado la idea de realizar el proyecto al colectivo, se recibió la específica demanda del mismo porque sus miembros identificaron la necesidad de un trabajo que les permita gestionar esas emociones negativas que ellos relacionan con sus experiencias de violencia.

Para empezar con el proceso de la gestión de emociones negativas, se planificó la utilización de diversas técnicas y estrategias basadas en teorías de enfoque cognitivo conductual para los talleres, tales como el autorreforzamiento, el modelo ABC, la reestructuración de distorsiones cognitivas y de creencias irracionales, el control de la ira, la comunicación asertiva de peticiones, la Relajación Autógena de Schultz, etc.

Posterior a la ejecución de los talleres y a la aplicación del re-test, se pudo apreciar, a nivel grupal, cambios generales en las variables trabajadas, no obstante, los resultados no fueron positivos en una usuaria de la que se tiene el conocimiento que durante el proceso atravesó por situaciones complejas que afectaban a ella y a su familia y que posiblemente expliquen la excepción en estos resultados.

No solo los datos numéricos permiten percibir los cambios en el grupo, sino que lo hacen también los discursos de cada una de las beneficiarias en los que indicaron que este proceso les ha permitido gestionar mejor sus emociones y con ello cambiar algunos comportamientos que consideraban conflictivos y desadaptativos y que las llevaban a una espiral de malestar psíquico.

La intervención realizada con el colectivo puede constituir un aporte indirecto hacia otras personas, pues uno de los objetivos de este es formar un grupo de ayuda mutua.

2. Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios directos del proyecto fueron los miembros del colectivo “Lilas en Acción”, un grupo de la sociedad civil que realiza talleres, capacitaciones, charlas y otras actividades en pro de la no violencia.

Aunque, al comenzar los talleres, se contó con la presencia de siete personas, entre hombres y mujeres, el grupo consolidado que finalizó los talleres fue de cinco personas de género femenino, con edades entre los 19 y 55 años y que se dedican a realizar tareas domésticas en su hogar y las actividades que demanda el colectivo.

Con este grupo se desarrollaron talleres para el aprendizaje de técnicas y estrategias de enfoque cognitivo-conductual que les permitan gestionar adecuadamente las emociones negativas, que sus miembros asocian con experiencias de la violencia vivida y que consideran que son las secuelas de las mismas.

En un inicio se encontró que las beneficiarias cooperaban satisfactoriamente en las actividades realizadas dentro del taller, no obstante, era escaso el interés en cuanto al cumplimiento de tareas que se les pedía realizar de una semana a otra, situación que duró hasta la aplicación de una sesión de motivación.

Una vez aplicados los talleres y analizados los resultados del re- test, se evidenció que el grupo mejoró en las variables trabajadas pertenecientes a las categorías generales de ansiedad y depresión, es decir que se evidenció una disminución en los

niveles de irritabilidad, llanto, bajo estado de ánimo, culpa, sentimientos de castigo, ansiedad social y fóbica, específicamente.

3. Interpretación

3.1 Interpretación cualitativa

a) Acerca de la colaboración en la aplicación de reactivos

El propósito de este punto es encontrar aquellos aspectos asociados a la resistencia de los participantes hacia los reactivos psicológicos pre-intervención, para, de esta manera, plantear posibles alternativas que puedan enfrentar esta situación.

Debido a que en la última sesión de evaluación si existió apertura de parte de los beneficiarios a realizar las pruebas, lo que se evidenció en el momento de la aplicación y en la asistencia de todas las beneficiarias al siguiente encuentro para conocer los resultados, se realizará una comparación entre la primera sesión de evaluación con la última sesión de evaluación.

Primera sesión de evaluación: La primera sesión de evaluación inició con la bienvenida y la firma del consentimiento informado, para esto se empezó recordando los compromisos y normas planteadas en la sesión anterior, mismas que se encontraban contenidas en el consentimiento informado que se les solicitó firmar luego de la lectura del mismo.

La actividad siguiente fue la aplicación de los test psicométricos, para esto, en primer lugar, se explicó el motivo de su realización, indicando que era necesario para que las coordinadoras conozcan los factores que se deben trabajar durante los talleres, poco fue el énfasis que se hizo en indicar que conocer estos factores representa un beneficio para los usuarios también, ya que su trabajo posibilita el cambio; en segundo

lugar se explicaron los pasos a seguir para responder las pruebas y se aclararon las dudas que surgían en los usuarios al respecto; en tercer lugar se invitó a los participantes a que se ubiquen en las mesas para responder las pruebas, pero el lugar no tenía suficientes para que los usuarios se encuentren cómodos y lo suficientemente distanciados el uno del otro. Una vez ubicados, los participantes respondieron las pruebas, durante esta actividad surgieron bastantes dudas respecto a la forma de aplicación, situación que obligó a las coordinadoras a acercarse a los usuarios para responder sus preguntas durante todo el tiempo que duró la aplicación. Las pruebas se iban recogiendo mientras las usuarias terminaban para que así continúen con los siguientes, cuando finalizaban la aplicación del último test se retiraban, esto sucedió espontáneamente ya que no entregamos ninguna indicación de la forma en la que se debían entregar los siguientes reactivos ni cómo debían retirarse las beneficiarias una vez que hayan finalizado de responder todas las pruebas psicológicas.

Una vez que todas las participantes respondieron todos los reactivos, se agradeció por su colaboración y se indicó que en el siguiente encuentro se comunicarían los resultados, sin aclarar que sería una explicación de la situación general del grupo. Al respecto, una semana después, tres integrantes no asistieron y no conocieron los resultados.

Es oportuno también indicar que siete días antes a la aplicación de los reactivos se comunicó a las usuarias sobre el plan del proyecto, se aclararon cuestiones como la modalidad de intervención (talleres), hora y fechas de reunión, se establecieron compromisos y normas, algunas fueron establecidas por las coordinadoras como la puntualidad y el trabajo activo de ambas partes (coordinadoras y beneficiarios), otras

nacieron de las mismas usuarias, como confidencialidad, escucha y respeto por las intervenciones de sus compañeras en los talleres.

Segunda sesión de evaluación: En esta segunda sesión de evaluación se inició comentando el motivo de su realización, explicando a las beneficiarias que era necesario contrastar los resultados iniciales con los que se obtengan de la segunda aplicación para conocer si se han presentado cambios en ellas y si los cambios resultaron positivos o negativos, lo cual también permitirá conocer si el proceso fue satisfactorio, se indicó que no sería coherente simplemente haber realizado una intervención sin conocer sus consecuencias.

A continuación, se procedió a realizar la aplicación de los reactivos, para lograrlo primero se realizó una explicación de las consignas de cada reactivo, haciendo hincapié en aquellas cuestiones que en la anterior sesión de evaluación no fueron claras, aquí se despejaron dudas de las beneficiarias. Luego se pidió que, durante la ejecución, guarden silencio para no desconcentrarse entre compañeros, también que cuando finalicen se retiren discretamente. La siguiente acción fue pedir a los integrantes que se ubiquen en diferentes espacios dentro del aula, manteniendo una distancia prudente entre ellos. Acto seguido las beneficiarias respondieron las pruebas, al iniciar la aplicación se presentaron dos preguntas, cada una de parte de una beneficiaria diferente, a las que se dio respuesta inmediata. Cuando una integrante terminaba una prueba, se le entregaba discretamente la siguiente, una vez que hubo terminado de responder todos los reactivos, se podía retirar sin hacer ruido ni llamar la atención de sus compañeras.

Cuando todas las pruebas psicológicas fueron respondidas, se agradeció por la actitud presentada, luego se indicó que la siguiente semana se comunicarían los

resultados de la situación grupal. Siete días después asistieron todas las personas a las que se les aplicaron las pruebas.

Es pertinente indicar que, siete días antes a la sesión de evaluación descrita, se realizó un taller sobre la “ansiedad a la evaluación” que consistió en explicar qué significa, cómo aparece y las estrategias para hacer frente a esta situación o para evitar tenerla haciendo hincapié en que no siempre hay razón para sentir temor de ser evaluados.

Interpretación: A partir de las comparaciones realizadas, se infiere que podría resultar oportuno realizar, previo a la primera aplicación de reactivos, un taller sobre la ansiedad a la evaluación. Enseñar, a quienes serán evaluados, estrategias para evitar la ansiedad o incluso enseñar que no hay razones por las que temer ante una específica evaluación, puede reflejar una exitosa aplicación de reactivos sin resistencias ni temores. No se emplearon estrategias que permitan a los beneficiarios relajarse antes de responder las primeras pruebas, tampoco se dio a conocer los beneficios del proceso, sino que únicamente se habló de normas y tareas, situación que pudo crear reactancia en el momento de la evaluación.

Se ha encontrado también que, a diferencia de la primera sesión de evaluación, en la segunda se explicaron claramente los motivos de la aplicación, haciendo énfasis en los aspectos positivos que tendría para las beneficiarias su ejecución. Esta situación, al parecer, relajó a los participantes y les incentivó a realizar las pruebas psicológicas con menos ansiedad.

La motivación y el trabajo de la ansiedad no fueron los únicos aspectos que, al parecer, influyeron negativamente en la aplicación de reactivos, sino también factores externos como el lugar de aplicación y las instrucciones que las coordinadoras dieron

a los participantes. Con respecto al lugar, el elegido en la primera evaluación no permitió la concentración ni la privacidad de los participantes para responder las preguntas, ya que se lo hizo en un espacio con mesas insuficientes, inapropiado para que los participantes puedan tomar distancia entre ellos, por lo cual posiblemente se pudieron sentir en riesgo de que sus respuestas sean observadas por sus compañeros.

En relación a las instrucciones entregadas por las coordinadoras, un aspecto influyente en la poca colaboración para realizar las pruebas psicológicas posiblemente es el que tiene que ver con la forma en la que se pide a los participantes que ejecuten la prueba. Durante la primera sesión no se pidió respeto entre compañeros, no se advirtió que se guarde total silencio mientras se responden las preguntas de los reactivos, ni tampoco se pidió a los participantes que se retiren discretamente mientras van terminando para evitar desconcentrar al resto de participantes ni presionar a los que quedan a terminar rápidamente las pruebas, situaciones que si se abordaron en la segunda sesión de evaluación, es decir que en la segunda sesión de evaluación se procuró la concentración y privacidad de los participantes.

La concentración también se la obtuvo en la segunda evaluación, al parecer debido a que las coordinadoras fueron más claras con las instrucciones, evitando así acercarse una y otra vez a responder las dudas mientras ya se están respondiendo los reactivos. En la primera sesión, quizá el acercamiento constante de las coordinadoras no permitió que los beneficiarios pongan toda la atención necesaria en su prueba ya que frecuentemente escuchaban las preguntas que hacían sus compañeros a las coordinadoras.

b) Acerca del cumplimiento de tareas por parte de las beneficiarias

En este punto se pretende encontrar aquellos factores que posiblemente se asocian con el mejor o peor cumplimiento de las tareas enviadas a las beneficiarias. El análisis de la situación surge porque, en un inicio, los integrantes del colectivo no cumplieron las tareas. Sin embargo, más adelante, esta situación cambió, lo que precisa un reconocimiento respecto a qué participó en la transformación de este problema.

Para lograrlo, se realizará una comparación de la sesión de encuadre con la sesión de motivación debido a que, luego de la sesión de encuadre, el cumplimiento de tareas fue irregular, y luego de la sesión de motivación se observó un mayor compromiso en la realización de las tareas.

Por otro lado, se realizará también una comparación entre dos actividades: la primera que se refiere la explicación de la matriz de pedidos y fórmula x, y, z (estrategias para comunicar deseos asertivamente) ya que en la tarea correspondiente a esta actividad se produjo un mayor cumplimiento, frente a la explicación de la matriz del “Modelo ABC” en la que se encontró el menor nivel de cumplimiento de tareas.

Sesión de encuadre: La sesión de encuadre se realizó con 10 personas, pues no todos los participantes llegaron a la hora acordada. Quienes se encontraban en el lugar conversaron sobre temas relacionados con otras actividades del colectivo mientras esperaban al resto de sus compañeros. Cuando finalmente las 10 personas ya se encontraban en el lugar, las ejecutoras del proyecto procedimos a presentarnos formalmente, indicando nuestra condición de estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, luego se habló sobre el plan del proyecto, indicando el número de sesiones y modalidad de intervención (talleres) y acordando la fecha en la que se realizarían los talleres y la hora de reunión. Durante este momento

se indicó que los talleres que se van a aplicar responden al cumplimiento del proyecto de titulación de las ejecutoras de este. Posterior a ello se establecieron compromisos y normas, en este momento se preguntó a los participantes lo que consideran que debe tomarse en cuenta, a lo que respondieron que se comprometerían a ser confidenciales y respetuosos/as hacia lo que se exprese en las sesiones, luego las coordinadoras establecieron como norma la puntualidad y se habló del trabajo activo mutuo.

Finalmente se comunicó la fecha de la siguiente reunión a los miembros del colectivo y se agradeció por la colaboración y asistencia.

Sesión de motivación: Para empezar la sesión, se realizó la dinámica “Perdidos en la selva”, la cual consistía en pedir a los participantes que imaginen una situación en la que están perdidos en la selva y lo que harían en dicha situación, esto con el fin de posibilitar que deduzcan que para seguir adelante es necesario salir de la zona de confort.

La siguiente actividad fue recoger las tareas pendientes, sin embargo, no todos los miembros del grupo la entregaron, motivo por el cual se recordó el compromiso establecido en la sesión de encuadre acerca del trabajo activo mutuo, que implica, entre otras cosas, que los beneficiarios deben realizar sus tareas.

Para continuar con el desarrollo del taller, se hizo una explicación dinámica sobre el tema del autocontrol y se lo relacionó con el tema de tareas, esto para motivar a las beneficiarias al cumplimiento de estas, explicando los beneficios que traería para ellas dicho cumplimiento a mediano y largo plazo.

Seguido de esto se invitó a las participantes a construir entre ellas un logo que represente los objetivos del colectivo, cuando finalizaron, las participantes explicaron

el significado de lo que habían construido. Tomando en cuenta dicha explicación se pidió que, a partir de la misma, creen un himno que la refleje. Estas actividades se realizaron con el fin de afianzar su identidad como colectivo y promover el compromiso para el cumplimiento de sus objetivos.

Antes de terminar, se pidió a las participantes la opinión respecto a las actividades realizadas y de qué manera aplicarán lo aprendido en los siguientes talleres, luego se cerró con la dinámica “Agradeciendo”, la que consistió en que coordinadoras y participantes se junten formando un círculo para despedirse mencionando algo por lo que cada una esté agradecida sobre el grupo y, finalmente, se recitó el himno creado.

Explicación matriz “Modelo ABC”: Para explicar la matriz que sería su tarea, las coordinadoras iniciamos comentando que consiste en plasmar lo explicado respecto al modelo ABC en una matriz con la explicación, las beneficiarias no contaban con una guía escrita sobre los pasos a seguir para llenar la matriz, únicamente contaban con la matriz impresa, pero no la llenaron mientras se iba explicando. Así mismo, las beneficiarias no tomaron apuntes de la explicación porque se dedicaron a mirar la matriz mientras las coordinadoras explicaban como llenarla.

Explicación de la matriz de pedidos para aplicación de fórmula x, y, z: Como introducción a la explicación de la matriz y fórmula que consistiría en la tarea de las beneficiarias, se les comentó acerca de la importancia y los beneficios que trae el que ellas puedan comunicar sus peticiones de una forma asertiva, así mismo se explicó las consecuencias negativas que trae el inhibir sus deseos.

Luego se continuó con la explicación paso a paso de la técnica para realizar peticiones asertivamente, se inició indicando que debían elaborar una matriz en dónde ubiquen un listado de sus peticiones individuales, la persona o personas a las que irán

dirigidas y, al lado de cada petición, colocar el grado de dificultad que les produce sobre 10; posteriormente se indicó que para realizar la primera petición debían escoger aquella en la que hayan colocado un grado de dificultad medio, esto es entre 6 y 7 puntos; enseguida se comentó que debían acordar un momento especial para comunicar la petición a la persona en cuestión para que ésta se prepare y asuma la importancia de la situación; el siguiente paso que se explicó fue que cuando llegue el momento no deben existir distracciones para que el destinatario ponga toda la atención necesaria; finalmente se indicó el último paso que consistiría en comunicar la petición en base a la fórmula “X, Y, Z”, es decir expresar que cuándo sucede **X**, la persona que comunica se siente **Y** por eso le pide **Z** y se puntualizó que pedirlo de esta forma permite que el receptor quede claro respecto a tres variables importantes: la situación, lo que causa su acción y como puede transformar la situación.

Seguido de esta explicación las beneficiarias plantearon sus propios ejemplos y se les indicó que para la próxima semana ya debían haber aplicado al menos una vez este proceso.

Durante la explicación las beneficiarias tomaron nota de esta y luego se les entregó una pequeña guía con los pasos a seguir.

Interpretación: Luego de realizar las comparaciones descritas en los apartados anteriores, es posible determinar que la clave en el cumplimiento de tareas, al parecer, se encuentra en la motivación y en las herramientas auxiliares que se usen en la explicación de las instrucciones.

Como se había mencionado anteriormente, después de la sesión de encuadre las beneficiarias no cumplieron regularmente las tareas pero sí lo hicieron luego de la sesión de motivación, lo cual puede explicarse porque en la sesión de encuadre no se

habló de los beneficios que traería a las beneficiarias la realización del proceso, solo se tomó en cuenta establecer compromisos y normas, incluso se impuso, de cierta forma, el trabajo activo, pero no se explicó sobre las posibilidades positivas que éste podría significar para el grupo. Por su parte, en la sesión de motivación se pudo hablar sobre los beneficios del autocontrol, el cual implica, entre otras cosas, el realizar tareas para obtener consecuencias gratas a mediano y largo plazo, lo que puede explicar que las beneficiarias realizaron todas sus tareas luego de esta sesión.

La motivación también se la identifica en el momento previo a la explicación de la tarea. En la tarea sobre el modelo ABC no se explicaron previamente sus beneficios ni la importancia de su cumplimiento, es decir que no se motivó explícitamente a realizarla, a diferencia de la explicación de la tarea sobre las peticiones, en la cual se inició explicando los beneficios que podrían obtener las beneficiarias con su cumplimiento. Esto es un punto muy importante debido a que “cuando se habla de motivación humana, se habla fácilmente de incentivos” (Rodríguez, 1987, pág. 34)(...), incentivos como, según Cofer y Appley citados por Rodríguez (1987) recompensas a situaciones y condiciones, como conocimiento de los resultados, competencia, cooperación, que se usan en el propósito de alertar la motivación a la ejecución” (pág. 36). En este caso, los beneficios explicados a las beneficiarias constituirían los incentivos que motivan el cumplimiento de las tareas.

Con respecto a las herramientas auxiliares para una adecuada explicación y un mejor entendimiento de las instrucciones, se encontró que el tomar apuntes y entregar una guía con los pasos a seguir para la ejecución de la tarea, potencian el cumplimiento de la misma. Esto sucedió en la explicación de la tarea sobre pedir asertivamente (tarea

más cumplida), no así en la explicación de la tarea sobre la matriz del modelo ABC (tarea menos cumplida), en la cual no se utilizaron técnicas auxiliares.

c) Acerca del correcto aprendizaje de las técnicas y estrategias cognitivo-conductuales.

El cumplimiento y la correcta ejecución de las tareas propuestas en el taller son de vital importancia, a través de éstas las beneficiarias muestran lo aprendido de cada una de las técnicas. Sin embargo, a pesar del aparente entendimiento en momento de la explicación no todas las tareas eran realizadas del modo correcto por lo que para comprender la mejor manera para este aprendizaje se compararán las tareas obtenidas tras la primera explicación frente a las tareas obtenidas tras una segunda explicación de las distintas técnicas brindadas a lo largo de los talleres.

Tarea 1- Autorreforzamiento: Esta técnica utilizada para aumentar el estado de ánimo en personas con ánimo bajo fue explicada en el primer taller, paso a paso, con la finalidad de que las beneficiarias logren comprender el manejo de la matriz. Consecuente a la explicación se realizó un pequeño ensayo de como llenar la matriz realizando el listado de actividades en el taller. La tarea consistía en realizar y puntuar cada actividad en el día sobre 30 puntos durante toda la semana. Aparentemente la tarea fue entendida ya que las beneficiarias mencionaron que comprendían. Al traer la tarea en el siguiente taller, se pudo notar que en muchos de los casos no estaba suficientemente bien ejecutada la puntuación y varias personas no realizaron la tarea porque “no la entendieron”. Volvimos a explicar de nuevo la matriz, en esta ocasión las usuarias tomaron apuntes del proceso. Para la siguiente semana las usuarias sí trajeron sus matrices de autoreforzamiento llenar en su totalidad y con el proceso de calificación efectuado correctamente.

Tarea 2-Modelo ABC: La explicación del uso de esta matriz fue un poco compleja, a las usuarias les costó llenarla quizá debido a que posee distintos pasos y casillas que llenar con aspectos específicos.

Se realizaron distintos ejemplos y se mostró el procedimiento 4 veces para que las consignas estén lo suficientemente claras para las usuarias. A pesar de haberlo ejemplificado y practicado en el taller, sucedió la misma situación que con la primera matriz, es decir no realizaron la tarea porque no la entendieron, había campos vacíos o espacios que no poseían la información de la consigna.

Se volvió a explicar la matriz esta vez las usuarias tomaron nota de cada uno de los pasos. Al observar que esto volvió a pasar se tomó la decisión de traer el procedimiento de las siguientes técnicas y estrategias de manera escrita para que las beneficiarias tengan la explicación escrita.

Tarea 3-Relajación: Con lo sucedido con las tareas anteriores en relación con la falta de claridad o entendimiento de la explicación únicamente verbal de las técnicas, esta vez se realizó una pequeña guía con cada uno de los pasos a seguir para la aplicación de esta matriz

En este documento las usuarias realizaron sus propias anotaciones de puntos que consideraron importantes tomar nota. Para la siguiente semana al recoger las tareas la mayoría la había realizado, estaba bien ejecutado y se logró obtener datos sólidos de la experiencia con esta técnica.

Tarea 4-Matriz de pedidos para aplicación de fórmula x, y, z: Con esta matriz ya no se presentaron inconvenientes, se recurrió a la misma metodología que con la matriz de relajación usando una explicación escrita en conjunto con la explicación

verbal realizada en el taller. Para cuando se recogió la tarea ésta no tenía errores y las beneficiarias fueron más participativas a la hora de compartir sus experiencias con el uso de esta técnica.

Interpretación: Usando este recurso escrito explicando cada uno de los pasos de la matriz y las consignas de cada uno de los campos referentes a las distintas técnicas seguramente se logra un mejor aprendizaje de éstas, que solo al explicarlo de manera verbal.

Se observó que, con el uso adecuado de las técnicas sobre todo la técnica de relajación del entrenamiento autógeno de Schultz y la matriz X, Y, Z, las usuarias se veían más cómodas al explicar sus experiencias, muchas de ellas mencionaban que al usarlas realmente se sentían más relajadas en sus hogares y escuchadas por los miembros de sus familias.

En conjunto con esta metodología cabe mencionar que los refuerzos verbales positivos fueron un recurso que también se utilizó a lo largo de los talleres al momento de recoger las tareas. A pesar de que estaban potencialmente mal ejecutadas, incompletas o que no las traían, siempre se alentó a las beneficiarias recalcando lo positivo de cada tarea con la finalidad de que cumplan con la tarea para el siguiente encuentro.

3.2 Interpretación cuantitativa

3.2.1 Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad

En esta interpretación se realizará un análisis de datos del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad comparando los datos obtenidos en la primera aplicación de la prueba antes de iniciar los talleres y los datos de la segunda aplicación que se realizó al culminar todos los talleres.

Tabla 2.

Datos obtenidos del Test ISRA subescala Cognitiva

ISRA				
Cognitiva				
Persona	Pre-Puntaje	Post Puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	25	35	-10	100
2	40	20	20	400
3	45	10	35	1225
4	85	99	-14	196
5	55	65	-10	100
Σ	250	229	21	441
t	4,2			

Nota: Elaborada por las autoras.

La tabla 2 muestra como las personas 1,4 y 5 no obtuvieron resultados favorecedores en esta subescala cognitiva comparando el primer puntaje como el segundo. Como se puede observar poseen una diferencia negativa. Se podría considerar que se debe reforzar el manejo cognitivo de la ansiedad.

En cuanto al valor t de student tomando en cuenta la probabilidad de error de $p < 0.05$ y 4 grados de libertad, el valor obtenido en la subescala cognitiva del test ISRA es significativo debido a que se encuentra dos puntos por encima del valor de t teórica.

Tabla 3.

Datos obtenidos del Test ISRA subescala fisiológica.

ISRA				
Fisiológico				
Persona	Pre -puntaje	Post Puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	25	5	20	400
2	80	40	40	1600
3	35	35	0	0
4	85	99	-14	196
5	90	85	5	25
Σ	315	264	51	2601
t	1			

Nota: Elaborada por las autoras.

En esta subescala sólo una de las personas (la número 4), obtuvo una diferencia negativa, sin embargo, la mayoría presenta resultados positivos en el re-test por lo que el estado de la subescala fisiológica mejoró considerablemente.

Con relación al valor obtenido en la t de student no se evidencia diferencia significancia ya que, el valor se encuentra por debajo del valor crítico de t, esto con una probabilidad de error de $p < 0.05$ con cuatro grados de libertad.

Tabla 4.

Datos obtenidos del Test ISRA subescala motora

ISRA				
Motora				
Persona	Pre-Puntaje	Post Puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	25	5	20	400
2	60	25	35	1225
3	40	25	15	225
4	95	99	-4	16
5	80	60	20	400
Σ	300	214	86	7396
T	1			

Nota: Elaborada por las autoras.

En cuanto a la subescala motora nuevamente la persona número 4 vuelve a presentar valores negativos, por lo que se consideró que los talleres se mostraron ineficaces con esta persona o que posiblemente atravesó por situaciones que le generaban ansiedad al momento del re-test ya que puntúa más alto que en la primera vez en la que rindió la prueba.

Con el resto de las personas el resultado es ventajoso ya que, las diferencias positivas son significativas con relación a los primeros puntajes de la prueba. Por otro lado, el valor t de student no es significativo en esta subescala del test ISRA.

3.2.2 Inventario de Depresión de Beck

Para continuar con la interpretación cuantitativa se tomará en cuenta los resultados del Inventario de Depresión de Beck, el cual fue aplicado previo al inicio de los talleres y al finalizar con todas las sesiones con la finalidad de comparar los datos obtenidos.

Tabla 5.

Inventario de Depresión de Beck variable ánimo

Inventario de Depresión de Beck				
Ánimo				
Persona	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	0	0	0	0
2	2	2	0	0
3	0	0	0	0
4	1	3	-2	4
5	0	0	0	0
Σ	3	5	-2	4
t	1			

Nota: Elaborada por las autoras.

Con esta variable se pudo identificar que solo la persona número 4 obtuvo un resultado negativo en relación con el resto de las personas las cuales se mantuvieron en los valores iniciales o mejoraron.

El valor de la t de student no muestra un cambio significativo en esta variable debido a que el valor se ubica por debajo de la puntuación t crítica a una probabilidad de error de $p < 0.05$.

Tabla 6.

Inventario de Depresión de Beck variable castigo

Inventario de Depresión de Beck				
Castigo				
Persona	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	0	0	0	0
2	1	0	1	1
3	0	0	0	0
4	2	1	1	1
5	0	0	0	0
Σ	3	1	2	2
t	1,67			

Nota: Elaborada por las autoras.

En esta variante solo la persona 2 y 4 obtuvieron puntajes en la variable evaluada y, tras una segunda aplicación, obtuvieron una diferencia de un punto.

Con relación al valor t de student no se encuentra significación a pesar de que el valor es mayor a uno, ya que está por debajo del valor de t crítica c 0.05 que se usó con cuatro grados de libertad.

Tabla 7.

Inventario de Depresión de Beck variable aislamiento

Inventario de Depresión de Beck				
Aislamiento				
Persona	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	1	0	1	1
5	2	1	1	1
Σ	3	1	2	2
t	1,67			

Nota: Elaborada por las autoras.

En cuanto a la variable de aislamiento se obtuvieron resultados favorecedores ya que las personas se mantuvieron en sus puntajes iniciales y dos de ellas, la cuarta y la quinta, tuvieron un avance en cuanto a esta variable.

El valor obtenido en esta variable con concordancia a la t de student no muestra significación ya que el resultado está por debajo del puntaje de t crítica ubicado con cuatro grados de libertad.

Tabla 8.

Inventario de Depresión de Beck variable culpa

Inventario de Depresión de Beck				
Culpa				
Personas	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	0	0	0	0
2	2	0	2	4
3	1	0	1	1
4	0	2	-2	4
5	0	0	0	0
Σ	3	2	1	9
t	0,30			

Nota: Elaborada por las autoras.

La persona número cuatro nuevamente presenta un retroceso en esta variable, lo que muestra que emocionalmente se encuentra menos estable que al inicio de los talleres y presenta valores negativos en la mayoría de las variantes de las dos pruebas.

El resultado de la t de student de esta variable es la más baja de esta prueba psicológica y no hay significación estadística.

Tabla 9.

Inventario de Depresión de Beck variable llanto

Inventario de Depresión de Beck				
Llanto				
Personas	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	3	0	3	9
5	3	0	3	9
Σ	6	0	6	18
t	1,64			

Nota: Elaborada por las autoras.

En esta variable se evidencian resultados favorecedores con todas las personas evaluadas. Se muestra una mejora considerable con la persona número 1 con una diferencia de tres puntos.

La variable llanto de esta prueba psicológica con respecto a valor t de student obtuvo un resultado de 1.64, el cual se encuentra por debajo del valor de t teórica con una probabilidad de error de $p < 0.05$ con cuatro grados de libertad.

Tabla 10.

Inventario de Depresión de Beck variable irritabilidad

Inventario de Depresión de Beck				
Irritabilidad				
Personas	Primer puntaje	Segundo puntaje	Diferencia	Diferencia cuadrática
1	3	0	3	9
2	3	0	3	9
3	0	0	0	
4	3	0	3	9
5	3	0	3	9
Σ	12	0	12	36
t	4			

Nota: Elaborada por las autoras.

Esta es la variable con resultados más significativos. Al inicio de identificó que la irritabilidad era un factor que afectaba considerablemente a las beneficiarias, lo cual hacía que actúen a través de la ira, debido a esto se hizo énfasis en tratar esta variable en los talleres, lo cual se ve reflejado en los resultados obtenidos en el BDI. Todas las personas han mostrado un resultado favorable con relación entre la primera y segunda aplicación de la prueba.

En cuanto la variable irritabilidad el valor obtenido en la t de student es significativo en relación al valor t teórico con una probabilidad de error de $p < 0,05$ con cuatro grados de libertad debido a que está por encima del valor con dos puntos.

4. Principales logros del aprendizaje

La aplicación de los talleres con el colectivo nos dejó distintas enseñanzas con respecto al trabajo de grupos, a la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales, al control de los factores externos que influyen en el desarrollo del proyecto y al cumplimiento de los objetivos planteados.

Con relación al grupo se vislumbró que el trabajo se facilita si el grupo es homogéneo, pues la participación de los miembros se vuelve activa al identificar vivencias o experiencias emocionales similares, en este caso, como supervivientes de violencia. En esta línea, se observó que el grupo también se consolida y cohesiona cuando sus miembros identifican que tienen objetivos en común y cuando se refuerza su identidad grupal, esto ocurrió luego de haber realizado la sesión de motivación, pudiendo así los participantes comprometerse en las actividades que demandaban los talleres.

Esta cohesión grupal permitió que el grupo trabaje en conjunto, esto se evidenció cuando se enseñaban las técnicas, pues varios miembros no comprendían con la primera explicación y aquellas personas que sí comprendían buscaban la forma de enseñar a sus compañeros. Esto refleja que el grupo buscó crecer a la par evitando dejar que algún miembro se quede rezagado.

En cuanto a las técnicas aplicadas se presentaron varios inconvenientes. Uno de ellos fue que la explicación del uso de matrices correspondientes a las técnicas cognitivo-conductuales no fue muy dinámica, por lo que causó un poco de tedio en el grupo, teniendo en cuenta que se encontraban realizando otros talleres psicológicos un día anterior al que realizaban las ejecutoras de este proyecto, talleres que eran de carácter muy dinámico y que no implicaba la necesidad de enseñar matrices o realizar

actividades escritas. Debido a esto se realizó un cambio de metodología para poder transmitir la técnica, en cuanto a su descripción teórica y a su forma de uso, de manera más lúdica. Finalmente, para reforzar este conocimiento, se les entregaba siempre un documento escrito con la descripción de la técnica o matriz a tratar.

Otra de las complicaciones presentadas, que no se pudo prever al ser un factor externo fuera del control de las ejecutoras del proyecto, pero que se debe tomar en cuenta en el caso de talleres para mujeres que han sido víctimas de violencia, fue la presencia del supervisor asignado por el “Centro de Equidad y Justicia La Delicia”, institución que está al frente de los proyectos realizados por sus practicantes. La presencia del supervisor era esporádica en los talleres debido a la agenda que tenía que cumplir en el CEJ. Estas intermitencias y el posible recelo existente hacia el género masculino hacían que las beneficiarias, al parecer, no confiaran en él, por lo que, cuando estaba presente en los talleres, el grupo se mostraba ansioso y poco participativo, incluso los participantes llegaron a verbalizar esta incomodidad en uno de los talleres en el que el supervisor no se encontraba.

A pesar de los inconvenientes que se presentaron a lo largo de la aplicación de los talleres, se lograron cumplir con los objetivos planteados para este proyecto, pues los beneficiarios mostraron cambios positivos a nivel clínico, aunque estos no fueron lo suficientemente significativos hablando en términos estadísticos. Es muy probable que esta dificultad se haya presentado porque el número de talleres fueron insuficientes para empezar a notar cambios aún más grandes. Sin embargo, el que se hayan apreciado cambios en casi todas las variables trabajadas nos hace pensar que el proyecto se dirigió por el camino correcto y que algunas sesiones más hubieran permitido evidenciar mayor diferencia entre los resultados obtenidos en la primera

evaluación pre-intervención y los resultados obtenidos en la segunda evaluación post-intervención.

Conclusiones

1. Un factor que al parecer se asoció a la menor colaboración de las beneficiarias para responder los reactivos psicológicos fue el no realizar con ellas un trabajo de prevención ante la posibilidad de presentar temor por ser evaluadas, por lo que es probable que esta situación se percibiera amenazante para ellas, bloqueándolas en el momento de responder las preguntas.
2. En la primera evaluación las beneficiarias no pudieron percibir los posibles beneficios que tiene la aplicación de las pruebas psicológicas para el proceso y para un posterior trabajo que refleje transformaciones positivas, sino que se tomó en cuenta únicamente el establecimiento de normas y compromisos que las pudo llevar a sentirse obligadas a responder las pruebas con la consecuente reactancia que eso puede representar.
3. La concentración es un factor importante para desarrollar adecuadamente una aplicación de reactivos psicológicos, pues posibilita la reducción de reactancias al momento de responder. Al parecer, la concentración se ve afectada cuando los participantes sienten que sus respuestas pueden estar siendo observadas, cuando son interrumpidos o cuando sienten la presión de finalizar rápidamente con la contestación de las pruebas al notar que sus compañeros ya han terminado.
4. En contra de la imposición, la motivación posiblemente constituye un elemento importante para fomentar el cumplimiento de tareas. En un inicio las beneficiarias no cumplían los trabajos que se enviaban al hogar posiblemente porque al momento de establecer un encuadre solo se establecieron normas y compromisos, no se explicó la importancia del trabajo activo, aunque si se lo estableció como una regla, es decir que la realización de las tareas fue percibida

únicamente como una obligación. Contrario a esto, una sesión de motivación promovió que las beneficiarias perciban los efectos que a largo plazo produce el cumplimiento de las tareas, lo que seguramente actuó como un incentivo en la realización de estas.

5. La diferencia en la actitud inicial de las beneficiarias ante la realización de las tareas frente a la actitud que presentaron posteriormente puede verse también explicada por la ausencia inicial de una aclaración de las consignas de la tarea que incluya como introducción una explicación de los beneficios que representa la tarea específica para potenciar diferentes cualidades y recursos en las beneficiarias, es decir que la motivación también tiene que presenciarse junto a las instrucciones de la tarea.
6. El cumplimiento de tareas tiene correlación con la comprensión de las consignas y el uso de técnicas adecuadas para la explicación de estas puede potenciar esa comprensión. Las beneficiarias, en ocasiones, no cumplieron las tareas debido a que las coordinadoras, en dichas ocasiones, no se valieron de recursos auxiliares que faciliten el correcto entendimiento de las instrucciones.
7. El aprendizaje de las técnicas dependerá del dinamismo y la metodología con que se transmite la información. Sin embargo, no solo dependerá de quienes las estén explicando sino del interés y la motivación de las personas que están aprendiendo las técnicas.
8. Las técnicas y estrategias cognitivo-conductuales son eficientes a la hora de obtener resultados concretos y duraderos en un corto tiempo, al ser tan eficientes están estructuradas de forma sistemática y su aprendizaje puede volverse algo tedioso o secuencial antes de entenderlo en su totalidad para ser aplicada. Por esta razón es necesario que, quien enseñe o transmita esta

información, emplee un método dinámico, el cual vuelva este aprendizaje una experiencia enriquecedora como lo fue con las beneficiarias. Así se puede asegurar que todas las técnicas y estrategias serán utilizadas de la forma adecuada.

9. Como último aspecto a tomar en cuenta con el aprendizaje de técnicas y estrategias es importante identificar a las personas que realmente no están interesadas en aprender o sus objetivos son distintos a los del grupo como tal, ya que afectarían al avance del grupo y pondría en riesgo el grado de cohesión del grupo.

Recomendaciones

1. Previo a una aplicación de reactivos psicológicos es recomendable que se brinden estrategias al grupo de beneficiarios al que serán administradas las pruebas para que sus integrantes puedan hacer frente a la ansiedad a la evaluación o bien evitar presentarla, y de esta manera se prevengan reactancias y falta de colaboración con los consecuentes riesgos de sesgos en los resultados.
2. La motivación, previa a la aplicación de reactivos psicológicos, resulta oportuna para que las personas en las que se van a administrar las pruebas puedan percibir los beneficios y los aspectos positivos que conlleva su colaboración en la contestación de las pruebas psicológicas, por ello se recomienda iniciar la administración de los reactivos incentivando a la población, para de esta forma aliviar tensiones y prever a largo plazo las consecuencias positivas de su colaboración.
3. Para mejorar la concentración en los beneficiarios en el momento de la aplicación de los reactivos, es recomendable realizar la evaluación en un espacio cómodo en donde los beneficiarios puedan ubicarse distanciados unos de otros; también es necesario entregar instrucciones detalladas y claras sobre los pasos para responder las pruebas y así evitar que los coordinadores se acerquen una y otra vez para la aclaración de dudas, pues esta situación, al parecer, también ocasiona que la concentración se vea disminuida; también es recomendable solicitar a los beneficiarios que entreguen las pruebas psicológicas y se retiren de una forma discreta y silenciosa para evitar desconcentrar a los compañeros que aún se encuentran respondiendo las evaluaciones.

4. Se recomienda que, previo a la ejecución de los talleres o a un proceso de intervención que precise de trabajo activo, se realice una sesión de motivación que produzca en los beneficiarios el deseo de cumplir con las tareas al notar los beneficios que puede significar su realización para su crecimiento personal.
5. Se recomienda realizar una introducción sobre los aspectos positivos y beneficios que conlleva determinada tarea antes de indicar, paso a paso, el proceso para realizarla, pues de esta forma se incentiva no solo a que se la realice, sino también a que los beneficiarios se esfuercen por lograr un buen desempeño en la misma.
6. Es recomendable que, para potenciar la comprensión de las tareas, se solicite a los beneficiarios que, durante la explicación de estas, tomen los correspondientes apuntes. También es adecuado entregar una guía impresa con los pasos a seguir para desarrollar las tareas, ya que las técnicas cognitivo-conductuales utilizadas precisan de tareas con un número considerable de pasos.
7. Se recomienda explicar la utilidad práctica y el beneficio de las técnicas y estrategias hacia los o las beneficiarias, como motivación con la finalidad de generar el interés y la atención necesaria al aprender la técnica, a su vez esto beneficia a la participación dentro del grupo y al cumplimiento de tareas debido a que si conocen el beneficio querrán aplicarla y evidenciar el mismo.
8. Se recomienda que, al identificar miembros que no están realmente interesados, dialogar cordialmente con estas personas para que consideren su permanencia dentro del grupo y sus intereses reales dentro del grupo evitando así crear conflictos innecesarios dentro del grupo.

Referencias

- Aron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown. (2006). Inventario de Depresión de Beck. Buenos Aires: Paidós.
- Elisardo Becoña Iglesias, Luis A. Oblitas Guadalupe. (1997). Terapia cognitivo conductual: Antecedentes técnicas. Veritas, 54-55.
- Ellsberg, M., & Clavel Arcas, C. (2001). Hacia un modelo integral de atención para la violencia intrafamiliar en Centroamérica. Organización Panamericana de la Salud.
- Hernández, N. (2013). Revisión de la situación actual de la Terapia Cognitivo-Conductual. Revista Psicología.com, 1-12.
- Hernández, N., & Sánchez, J. (2007). Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud. Libros en Red.
- Jeffrey, Y., & Janet, K. (2001). Reinventa tu vida: Cómo superar las actitudes negativas y sentirse bien de nuevo. Prefacio de Aaron Beck. Buenos Aires: Paidós.
- López, M., & Polo, C. (2014). Intervención en mujeres víctimas de violencia de género. Experiencia de psicoterapia grupal en un centro de salud mental. Revista Clínica contemporánea, 5(1), 29-39.
- Miguel Tobal, Cano Vindel. (2007). Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad. Madrid: TEA ediciones S.A.
- Rodríguez, R. (1987). Apuntes de Psicología de la Motivación. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Anexos

Anexo 1. Matriz de planificación de talleres.

Sesión/ Taller	Actividades	Tiempo estimado	Objetivos	Cumplimiento de actividad	Observaciones
			.		

Anexo 2. Matriz de identificación de creencias irracionales.

Día de la semana	A	B	C	

Anexo 3. Matriz de Autorreforzamiento.

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Total							

Anexo 4. Matriz de pedidos.

¿A quién?	¿Qué?	Grado de dificultad / 10